

- Trên toàn quốc Hoa Kỳ, trong năm 1999, đã có 41,542 người chết vì tai nạn xe cộ trong đó 15,786 người chết có liên quan đến rượu bia, tức là 38% của số người chết vì tai nạn xe cộ đã liên quan đến rượu bia.
 - Tại tiểu bang Nebraska, trong năm 1999, 42.4% của số người chết vì tai nạn xe cộ đã liên quan đến rượu bia, gia tăng từ 37.9% trong năm 1998.
- Mỗi đêm trong tuần, giữa 10 giờ tối và 1 giờ sáng, trong 13 người lái xe thì có 1 người lái xe say rượu với lưu lượng rượu bia trong cơ thể (BAC) là 0.08 hoặc cao hơn. Vào cuối tuần, giữa 1 giờ sáng và 6 giờ sáng, con số này gia tăng với 7 người lái xe thì có 1 người lái xe say rượu.
- Trong một năm lịch, có khoảng 308 ngàn người bị thương vì tai nạn xe cộ liên quan đến rượu bia, tức là cứ mỗi hai phút thì có một người bị thương.

Quyết Định Với Tinh Thần Trách Nhiệm Về Rượu Bia

Ấn hành toàn bộ hoặc một phần do
quỹ tài trợ của "Community Health
Endowment". Muốn biết thêm chi tiết,
xin vui lòng liên lạc:

LCAD
914 'L' Street
Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694
lcad@alltel.net

Trung Tâm Cộng Đồng và
Văn Hóa Á Châu
140 So. 27th Street - Suite D
Lincoln, NE 68510
402-477-3446
asiancenter@juno.com

Responsible Choices About Alcohol

Vietnamese

Quyết Định Với Tinh Thần Trách Nhiệm Về Rượu Bia

Quyết Định Vối Tinh Thần Trách Nhiệm Về Alcohol - Rượu Bia

Đối với nhiều người, rượu bia được dùng trong các dịp lễ lộc và tiệc ăn mừng khác nhau quanh năm. Điều cực kỳ quan trọng là khi chúng ta quyết định uống rượu bia thì chúng ta đều phải có tinh thần trách nhiệm và ý thức được đầy đủ về bất cứ sự nguy hiểm nào có thể xảy đến cho bản thân và những người khác.

Rượu bia là một chất làm giảm hoạt động của cơ thể tức là làm cho các chức năng của cơ thể chậm lại khi rượu bia vào trong máu. Lái xe khi có mức độ rượu bia trong máu bằng hoặc ngay cả thấp hơn mức độ mà luật pháp quy định vẫn có thể khiến cho người lái xe và những người lái xe khác bị nguy hiểm. Thời gian phản ứng cần có để tránh hoặc ngăn ngừa tai nạn có thể chỉ là một khắc (chưa đến một giây đồng hồ) nhưng một khắc này có thể bị mất đi do ảnh hưởng của rượu bia làm cơ thể phản ứng chậm.

Là chủ nhà, quý vị có trách nhiệm bảo đảm rằng sự dùng rượu bia phải hợp lý và thận trọng trong bất cứ sinh hoạt hoặc tiệc liên hoan nào. Quý vị có thể áp dụng một số bước đơn giản sau đây để làm giảm bớt sự lạm dụng rượu bia.

- Luôn luôn phục vụ thức ăn chung với rượu bia. Các thức ăn có nhiều chất prô-tê-in và hợp chất hữu cơ (carbohydrate) như "cheese" và thịt đều tốt. Các thức ăn này ở lại trong bao tử lâu hơn, khiến cho tốc độ hấp thụ rượu bia của cơ thể bị chậm lại.
- Không nên ép uống và không chú trọng quá nhiều đến rượu bia để mua vui trong sinh hoạt hoặc bữa tiệc vì điều này sẽ làm cho những người không muốn uống rượu bị mất vui.

Để biết thêm chi tiết về các ảnh hưởng của rượu bia hoặc để cai rượu, xin vui lòng gọi đường dây điện thoại về thông tin và giới thiệu giúp đỡ của cơ quan LCAD (thứ 2 - thứ 6, 8 g sáng - 5 g chiều):

(402) 475-2694

Hoặc Trung Tâm Công Đồng và Văn Hóa Á Châu (thứ 2 đến thứ 6, 8 g 30 - 4 g 30): (quý vị có thể để lại tên họ và số điện thoại - sẽ có người liên lạc quý vị).

(402) 477-3446

Có nhiều nhóm người hoàn toàn không nên uống rượu bia. Các nhóm này là:

- Các phụ nữ có thai hoặc đang cố gắng có thai.
- Những người nào dự tính lái xe về hoặc sắp có một sinh hoạt khác đòi hỏi sự chú ý và sự khéo léo.
- Những người nào không thể kiểm soát được cơn thèm rượu bia của họ.
- Trẻ em và thanh niên dưới 21 tuổi.
- Những người nào có cha, mẹ, ông hoặc anh, em bị nghiện rượu bia.
- Những người nào đang cai rượu.

Một lon bia 12 oz (ounces), một ly rượu 4 oz, một ly nhỏ rượu mạnh 1 oz và một ly rượu nhẹ "cooler" đều chứa lượng rượu nguyên chất bằng nhau, khoảng 1/2 oz. Đây là định nghĩa của một phần rượu tiêu chuẩn. Một người có vóc dáng bình thường sẽ cần một tiếng đồng hồ để lá gan chuyển hóa (tiêu hóa) một phần rượu tiêu chuẩn.